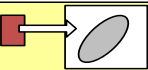
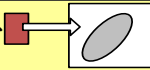


日	曜	献		立	名	使		材	料	名	エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず		血や肉になるもの		熱や力になるもの		体の調子を整えるもの		
8/31	月	2学期始業式										
9/1	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【しょくいくのひ： さいがい ^{がっ} いにそなえよう】 なつやさいとこうやどうふのあげに かんかん(缶乾) サラダ ストックやさいのみそしる		ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ わかめ あぶらあげ みそ		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ じゃがいも		かぼちゃ なす もやし コーン きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ごぼう	648	20.8
2	水	ごはん	ぎゅうにゅう	いろどりチンジャオロースーどん トマトとたまごのしおこうじスープ レモンカスタードタルト		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら レモンタルト		たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく えのきたけ こまつな トマト	680	26.7
3	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのりのマヨやき(5年～2校) キャベツのごまサラダ じゃがいものカレーそばろに		ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ぶたにく だいず あつあげ		こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら かたくりこ		キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	634	24.5
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみさかなとだいずのケチャップがらめ ピリからきゅうりつけ もずくのみそしる		ぎゅうにゅう たら だいず もずく あぶらあげ みそ		こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ		コーン きゅうり キャベツ しょうが だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	632	23.8
7	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さばのごまやき なますかぼちゃのいために かきたまみそしる		ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ たまご みそ		こめ ごま あぶら さとう じゃがいも		なますかぼちゃ にんじん こまつな こんにゃく たまねぎ しめじ にら	621	29.4
8	火	ちゅうか めん	ぎゅうにゅう	ながおかしょうがじょうゆラーメンスープ やさしいゅうまい(5年～2個) しおこうじキャベツ		ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく		ちゅうかめん あぶら さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら ごま		にんじん メンマ キャベツ もやし ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく コーン たまねぎ きゅうり	616	27.8
9	水	まるパン	ぎゅうにゅう	メンチカツ(セルフのメンチカツバーガー) コールスローサラダ カラフルビーンズとうにゅうスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう みそ		パン パンこ さとう こむぎこ あぶら ミックスビーンズ じゃがいも こめこ		たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん	632	25.3
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかあんかけライス きびなごのカリカリやき(1～3年2尾、4年～3尾) ほうれんそうのマヨネーズあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく なると きびなご		こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ こんにゃく チンゲンサイ しょうが にんにく ほうれんそう もやし	609	24.0
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	コロコロおまめのぶたキムチため はるさめとこまつなのあえもの さつまいものみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あつあげ		こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ さつまいも		たまねぎ にら キムチ しょうが もやし こまつな にんじん はくさい こんにゃく ながねぎ	619	25.0
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひこんだて】 さんまのからあげあますソース なますかぼちゃのナムル みそワントンスープ		ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ		こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン		なますかぼちゃ にんじん きゅうり もやし はくさい ながねぎ メンマ チンゲンサイ	602	21.9
15	火	うどん	ぎゅうにゅう	マーボースープ くきわかめのチョレギサラダ きなこめ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ くきわかめ のり きなこ		うどん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう		たまねぎ にんじん にら メンマ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	642	28.8
16	水	セルフの シヤカシヤカ こめあげパン	ぎゅうにゅう	ミルメークキャラメルあじ(あげパン) ブロッコリーサラダ だいずのドミグラスソースに		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		こめこパン あぶら ミルメーク オリーブゆ じゃがいも		キャベツ コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく	607	26.8
袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。甘いのが苦手な人は、  入れる粉の量を少なめにしておいてください。												
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	だしまきたまご ピーマンとツナのごまいため いわしのつみれじる		ぎゅうにゅう たまご ツナ いわし たら だいず とうふ みそ		こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも		きりぼしだいこん もやし ピーマン にんじん ごぼう ながねぎ しょうが	614	25.1
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのやきにくどん ローストとうにゅうチーズポテト わかめスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅうチーズ わかめ とうふ		こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも		にんにく たまねぎ こんにゃく ピーマン もやし にんじん ながねぎ メンマ	603	24.5
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ きりぼしだいこんのいために なすのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さつまあげ あぶらあげ みそ		こめ さとう パンこ あぶら じゃがいも		かぼちゃ たまねぎ コーン きりぼしだいこん にんじん さやいんげん なす	628	18.2
25	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【じゅうごやこんだて】 うさぎさんハンバーグ マヨコーンサラダ おつきみだんごじる		ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ		こめ さとう ノンエッグマヨネーズ いもち		たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン だいこん はくさい ながねぎ	650	20.9
28	月	ごはん	にゅう いんりょう マスカットあじ	エッグカレー(うずらたまごいり) かいそうサラダ		にゅういんりょう ぶたにく だいず うずらたまご かいそう		こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう		にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり あかピーマン	608	21.0
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのチリソースがけ(4年～2個) もやしとにらのしおこんぶあえ みそトックスープ		ぎゅうにゅう あつあげ しおこんぶ ぶたにく みそ		こめ さとう ごまあぶら トック		ながねぎ しょうが にんにく もやし にら キャベツ だいこん にんじん えのきたけ チンゲンサイ	605	23.4
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ほっけのカレーてりやき いそあえ こうやどうふのたまごとじ		ぎゅうにゅう ほっけ のり こうやどうふ ちくわ たまご		こめ さとう じゃがいも		ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ こんにゃく さやいんげん	594	30.1

日	曜	献		立	名	使		材	料	名	エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず		血や肉になるもの		熱や力になるもの		体の調子を整えるもの		
8/31	月	2学期始業式										
9/1	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【しょくいくのひ： さいがいにそなえよう】 なつやさいとこうやどうふのあげに かんかん(缶乾) サラダ ストックやさいのみそしる		ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ わかめ あぶらあげ みそ		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ じゃがいも		かぼちゃ なす もやし コーン きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ごぼう	648	20.8
2	水	ごはん	ぎゅうにゅう	いろどりチンジャオロースーどん トマトとたまごのしおこうじスープ レモンカスタードタルト		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら レモンタルト		たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく えのきたけ こまつな トマト	680	26.7
3	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのりのりマヨやき(5年～2校) キャベツのごまサラダ じゃがいものカレーそばろに		ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ぶたにく だいず あつあげ		こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら かたくりこ		キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	634	24.5
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみさかなとだいずのケチャップがらめ ピリからきゅうりつけ もずくのみそしる		ぎゅうにゅう たら だいず もずく あぶらあげ みそ		こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ		コーン きゅうり キャベツ しょうが だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	632	23.8
7	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さばのごまやき なますかぼちゃのいために かきたまみそしる		ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ たまご みそ		こめ ごま あぶら さとう じゃがいも		なますかぼちゃ にんじん こまつな こんにゃく たまねぎ しめじ にら	621	29.4
8	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ながおかしょうがじょうゆラーメンスープ やさしいゅうまい(5年～2個) しおこうじキャベツ		ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく		ちゅうかめん あぶら さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら ごま		にんじん メンマ キャベツ もやし ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく コーン たまねぎ きゅうり	616	27.8
9	水	まるパン	ぎゅうにゅう	メンチカツ(セルフのメンチカツバーガー) コールスローサラダ カラフルビーンズとうにゅうスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう みそ		パン パンこ さとう こむぎこ あぶら ミックスビーンズ じゃがいも こめこ		たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん	632	25.3
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかあんかけライス きびなごのカリカリやき(1～3年2尾、4年～3尾) ほうれんそうのマヨネーズあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく なると きびなご		こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ こんにゃく チンゲンサイ しょうが にんにく ほうれんそう もやし	609	24.0
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	コロコロおまめのぶたキムチため はるさめとこまつなのあえもの さつまいものみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あつあげ		こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ さつまいも		たまねぎ にら キムチ しょうが もやし こまつな にんじん はくさい こんにゃく ながねぎ	619	25.0
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひこんだて】 さんまのからあげあますソース なますかぼちゃのナムル みそワントンスープ		ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ		こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン		なますかぼちゃ にんじん きゅうり もやし はくさい ながねぎ メンマ チンゲンサイ	602	21.9
15	火	うどん	ぎゅうにゅう	マーボースープ くきわかめのチョレギサラダ きなこめ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ くきわかめ のり きなこ		うどん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう		たまねぎ にんじん にら メンマ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	642	28.8
16	水	セルフの シヤカシヤカ こめこあげパン	ぎゅうにゅう	ミルメークキャラメルあじ(あげパン) ブロッコリーサラダ だいずのドミグラスソースに		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		こめこパン あぶら ミルメーク オリーブゆ じゃがいも		キャベツ コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく	607	26.8
袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。甘いのが苦手な人は、  入れる粉の量を少なめにしておいてください。												
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	だしまきたまご ピーマンとツナのごまいため いわしのつみれじる		ぎゅうにゅう たまご ツナ いわし たら だいず とうふ みそ		こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも		きりぼしだいこん もやし ピーマン にんじん ごぼう ながねぎ しょうが	614	25.1
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのやきにくどん ローストとうにゅうチーズポテト わかめスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅうチーズ わかめ とうふ		こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも		にんにく たまねぎ こんにゃく ピーマン もやし にんじん ながねぎ メンマ	603	24.5
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ きりぼしだいこんのいために なすのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さつまあげ あぶらあげ みそ		こめ さとう パンこ あぶら じゃがいも		かぼちゃ たまねぎ コーン きりぼしだいこん にんじん さやいんげん なす	628	18.2
25	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【じゅうごやこんだて】 うさぎさんハンバーグ マヨコーンサラダ おつきみだんごじる		ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ		こめ さとう ノンエッグマヨネーズ いもち		たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン だいこん はくさい ながねぎ	650	20.9
28	月	ごはん	にゅう いんりょう マスカットあじ	エッグカレー(うずらたまごいり) かいそうサラダ		にゅういんりょう ぶたにく だいず うずらたまご かいそう		こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう		にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり あかピーマン	608	21.0
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのチリソースがけ(4年～2個) もやしとにらのしおこんぶあえ みそトックスープ		ぎゅうにゅう あつあげ しおこんぶ ぶたにく みそ		こめ さとう ごまあぶら トック		ながねぎ しょうが にんにく もやし にら キャベツ だいこん にんじん えのきたけ チンゲンサイ	605	23.4
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ほっけのカレーてりやき いそあえ こうやどうふのたまごとじ		ぎゅうにゅう ほっけ のり こうやどうふ ちくわ たまご		こめ さとう じゃがいも		ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ こんにゃく さやいんげん	594	30.1

日	曜	献 立		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの		
8/28	金	ごはん	ぎゅうにゅう	かきざきやさいのキーマカレー ひじきのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう オリーブゆ ごま	たまねぎ トマト なす えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	647 23.1
31	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのガーリックマヨネーズ ほうれんそうとコーンのあえもの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく ほうれんそう もやし にんじん コーン ながねぎ	604 28.5
9/1	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【しょくいくのひ： さいがいにそなえよう】 なつやさいとこうやどうふのあげに かんかん(缶乾) サラダ ストックやさいのみそしる	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ じゃがいも	かぼちゃ なす もやし コーン きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ごぼう	648 20.8
2	水	ごはん	ぎゅうにゅう	いろどりチンジャオロースーどん トマトとたまごのしおこうじスープ レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら かたくりこ	たまねぎ たけのこ ビーマン パプリカ しょうが にんにく えのきたけ こまつな トマト	680 26.7
3	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのりのマヨやき(5年～2枚) キャベツのごまサラダ じゃがいものカレーそぼろに	ぎゅうにゅう ささかまほこ あおのり ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら かたくりこ	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	634 24.5
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなとだいずのケチャップがらめ ピリからきゅうりづけ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず もずく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ	コーン きゅうり キャベツ しょうが だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	632 23.8
7	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さばのごまやき なますかぼちゃのいために かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ たまご みそ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	なますかぼちゃ にんじん こまつな こんにゃく たまねぎ しめじ にら	621 29.4
8	火	ちゅうか めん	ぎゅうにゅう	ながおかしょうがじょうゆラーメンスー プやさいしゅうまい(5年～2個) しおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	ちゅうかめん あぶら さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら ごま	にんじん メンマ キャベツ もやし ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく コーン たまねぎ きゅう り	616 27.8
9	水	まるパン	ぎゅうにゅう	メンチカツ(セルフのメンチカツバーガー) コールスローサラダ カラフルビーンズとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン とうにゅう みそ	パン パンこ さとう こむぎこ あぶら ミックスビーンズ じゃがいも こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん	632 25.3
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかあんかけライス きびなごのカリカリやき(1～3年2尾、4年～3尾) ほうれんそうのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると きびなご	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ こんにゃく チンゲンサイ しょうが にんにく ほうれんそう もやし	609 24.0
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	コロコロおまめのぶたキムチいため はるさめとこまつなのあえもの さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あつあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ さつまいも	たまねぎ にら キムチ しょうが もやし こまつな にんじん はくさい こんにゃく ながねぎ	619 25.0
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひこんだて】 さんまのからあげあますソース なますかぼちゃのナムル みそワタンスープ	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	なますかぼちゃ にんじん きゅうり もやし はくさい ながねぎ メンマ チンゲンサイ	602 21.9
15	火	うどん	ぎゅうにゅう	マーボースープ くきわかめのチョレギサラダ きなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ くきわかめ のり きなこ	うどん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん にら メンマ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	642 28.8
16	水	セルフの シヤカシヤカ こめこあげパン	ぎゅうにゅう	ミルメークキャラメルあじ(あげパン) ブロッコリーサラダ だいずのドミグラスソースに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめこパン あぶら ミルメーク オリーブゆ じゃがいも	キャベツ コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく	607 26.8
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	だしまきたまご ビーマンとツナのごまいため いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ツナ いわし たら だいず とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	きりぼしだいこん もやし ビーマン にんじん ごぼう ながねぎ しょうが	614 25.1
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのやきにくどん ローストとうにゅうチーズポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅうチーズ わかめ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく たまねぎ こんにゃく ビーマン もやし にんじん ながねぎ メンマ	603 24.5
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ きりぼしだいこんのいために なすのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ さとう パンこ あぶら じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ コーン きりぼしだいこん にんじん さやいんげん なす	628 18.2
25	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【じゅうごやこんだて】 うさぎさんハンバーグ マヨコーンサラダ おつきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ いもち	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン だいこん はくさい ながねぎ	650 20.9
28	月	ごはん	にゅう いんりょう マスカットあじ	エッグカレー(うずらたまごいり) かいそうサラダ	にゅういんりょう ぶたにく だいず うずらたまご かいそう	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり あかビーマン	608 21.0
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのチリソースがけ(4年～2個) もやしとニラのしおこんぶあえ みそトックスープ	ぎゅうにゅう あつあげ しおこんぶ ぶたにく みそ	こめ さとう ごまあぶら トック	ながねぎ しょうが にんにく もやし にら キャベツ だいこん にんじん えのきたけ チンゲンサイ	605 23.4
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ほっけのカレーてりやき いそあえ こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう ほっけ のり こうやどうふ ちくわ たまご	こめ さとう じゃがいも	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ こんにゃく さやいんげん	594 30.1